

4. *Обозов Н.Н.* Психология межличностных отношений. Киев: Изд-во «Лыбидь», 1990.
5. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб: Питер, 2000.
6. *Розин М.В.* Представления о родителях и семейных конфликтах в неформальной подростковой субкультуре // *Вопр. психологии.* 1990, № 4.
7. *Хасан Б.И.* Методика для изучения конфликтных установок подростков // *Журнал практического психолога,* 1996, № 2.

*А.В. Князева, Я.И. Коряков*

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО СЦЕНАРИЯ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ**

В актуальной проблематике современных психологических исследований одно из ведущих мест занимают вопросы, связанные с осмыслением человеком собственной жизни. Идеологический кризис в нашем обществе спустя десятилетие вылился в сосуществование самых разных ценностных картин мира. Это привело к размыванию жестких границ социально предписанного «расписания жизни» [8]. Векс альтернатив жизненного пути и «выбора себя» безусловно осложняет ситуацию самоопределения для современных подростков, однако, предоставляет и большие возможности для творческого жизнестроительства.

Каждый человек прогнозирует свою жизнь, мысленно создает первоначально «модель» своей жизни и прежде, чем реально прожить, проживает ее мысленно, простирая более или менее продолжительную будущую перспективу. На пороге выхода из средней школы подростки впервые сталкиваются с этой задачей во всей полноте. Эффективное ее решение очень значимо, поскольку позитивная и достаточно продолжительная перспектива является одним из факторов психологического благополучия человека [1, 2, 5 и др.].

Придерживаясь когнитивного подхода, предметом исследования и анализа мы выбрали способы сознательной и рациональной (пусть субъективно рациональной) ориентировки и прогнозирования человеком своего жизненного пути.

Занимаясь вопросом субъективного освоения личностью времени собственной жизни, мы провели пилотажное исследование, касающееся возрастных особенностей такого освоения. Данное исследование было сфокусировано на временном аспекте субъективной представленности

жизненного пути. а содержательный компонент затрагивался лишь вскользь. Однако именно в отношении содержания проявилась интересная тенденция, в большей или меньшей степени характерная для всех возрастных подгрупп (подростки 13-17 лет, молодые люди 20-23 лет, взрослые 30-45 лет), которая заключалась в склонности испытуемых описывать свою жизнь в терминах типичного “расписания” жизненного пути. Это расписание представляет собой важный элемент социокультурного контекста развития личности, отражая “возрастные задачи развития” члена данной социальной общности [8]. Оно закреплено в виде типичных для определенного общества представлений о “подходящем каждому возрасту поведении” [8]. Для этих представлений один из исследователей жизненного планирования и целеполагания предложил понятие “возрастные системы” [8]. Кроме норм возрастного поведения в эти системы входят существующие в обществе институционализированные виды деятельности (например, учеба в вузе) и другие возможности действий для того или иного возраста. Согласно данной модели [8], возрастные системы (как культурно закрепленные знания о характере жизненного пути члена данной общности) позволяют людям предвидеть, организовывать и контролировать свое развитие. В нашем исследовании подростки использовали такие типичные социальные представления чаще и полнее, чем молодые люди и взрослые. Поэтому мы предположили, что обращение к возрастным системам является основным способом структурирования жизни при первых попытках ее осмысления. В связи с этим в настоящем исследовании основное внимание уделяется содержательному аспекту целеполагания, жизненного планирования и прогнозирования подростков, а именно, девушек-подростков в возрасте от 15 до 17 лет.

В качестве предмета анализа взяты представления девушек о своем *желаемом* будущем. Использовалось понятие *позитивного сценария собственной жизни*, под которым подразумевалось следующее:

- *позитивный* – поскольку исследование построено таким образом, что выявляет представления о *желаемом* будущем;
- *сценарий* – отражает то, что эти представления конкретизированы до вполне определенных жизненных проектов, которые упорядочены по отношению друг к другу хронологически и соотнесены с определенным возрастом; таким образом, сценарий здесь – это *программа* жизненных проектов и *график* ее выполнения;
- *собственной жизни* – поскольку в беседе акцентировалось внимание испытуемых на личностно, субъективно значимых представлениях (“каким должно быть твое будущее, чтобы быть счастливым для тебя лично?”).

Поскольку реальная цель кроме образа будущего результата включает в себя и оценку достижимости этого результата [4], а также предварительное распределение ответственности за его достижение между самим человеком и средой, эти параметры также были подвергнуты рассмотрению.

В качестве основной гипотезы выступило следующее предположение: в содержании позитивных сценариев девушек-подростков должна иметь место некоторая устойчиво воспроизводимая (типичная) структура целей, отражающая характерные для нашего общества представления о возрастных задачах развития.

В исследовании приняли участие 30 девушек в возрасте от 15 до 17 лет, учащиеся средней образовательной школы № 21 г. Екатеринбурга.

*Методика:* индивидуальная работа в виде стандартизированной беседы, состоящей из нескольких последовательных этапов.

1. *Получение ряда из 12-ти личностных проектов.* Проект – это любое конкретизированное до вербального высказывания представление субъекта о своем желаемом будущем, данное им в письменном виде после соответствующей инструкции.
2. *Хронологическая идентификация проектов.* Испытуемому предлагалось упорядочить проекты в хронологическую последовательность и указать возраст, соответствующий каждому проекту.
3. *Получение субъективных оценок испытуемого по каждому проекту:* а) по параметрам *локуса контроля* (роль «собственных усилий» и «внешних обстоятельств» в реализации проекта); б) по параметру степени *субъективной уверенности* в осуществлении данного проекта.

### *Обработка и анализ результатов*

Путем качественного анализа содержания полученных 360-ти проектов с помощью процедуры экспертных оценок были выделены 28 *содержательных категорий*. Содержательные категории представляют собой обобщенные ярлыки для групп проектов однотипного содержания. Выделенные категории содержания выступили в качестве инструмента дальнейшего анализа результатов по следующим направлениям:

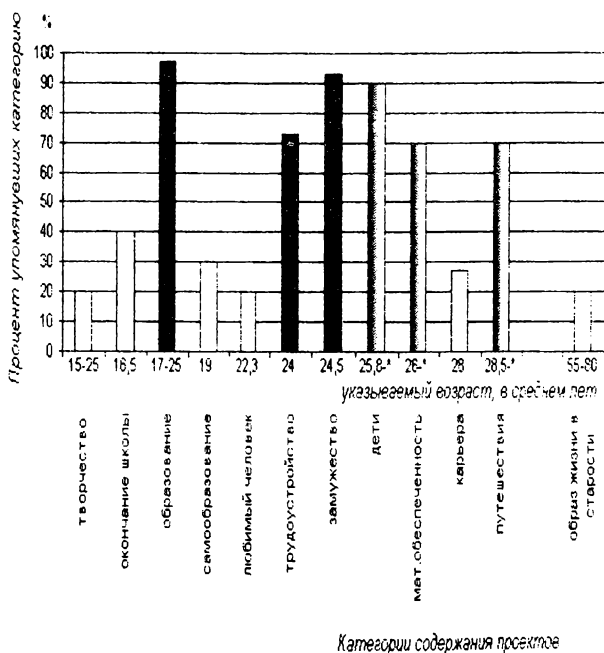
1) *Содержательно-частотный анализ проектов.* По каждой категории содержания был вычислен процент испытуемых, в проектах которых (одном или нескольких) данная категория нашла свое отражение.

2) *Хронологический анализ.* Каждая категория содержания была рассмотрена с точки зрения временной (возрастной) локализации входящих в нее проектов. Для проектов одних категорий оказалась

свойственна более или менее четкая возрастная локализация; проекты других категорий обнаружили пролонгированный, «сквозной» во времени характер. Для проектов нескольких категорий характерно наличие локализованного начала и пролонгированное, длящееся продолжение.

Результаты содержательно-частотного и хронологического анализа представлены на рис.1. (даны категории локализованных во времени проектов, достигшие 20-% упоминания) и в табл.1. (даны категории пролонгированных, «сквозных» проектов, достигшие 20-% упоминания).

Рис. 1. Временное "растисание" проектов-событий



Условные обозначения:

- устойчивые категории проектов (упомянуты минимум 50 % испытуемых);
- устойчивые категории проектов с фиксированным началом и пролонгированным далее характером;
- категории проектов, достигшие 20-% упоминания.



Таблица 1

Частота упоминания категорий пролонгированных проектов

Категория содержания	Друзья	Родные	Семейное благополучие	Социальное признание	Характер	Досуг	Здоровье	Физическая активность
Процент упомянувших категорию, %	87	50	40	37	30	27	23	23

*Обсуждение.* В соответствии с ведущей гипотезой исследования в содержании сценариев будущей жизни девушек-подростков проявилась типичная структура. Она включает в себя восемь категорий планов-проектов, которые устойчиво воспроизводились половиной или большинством испытуемых.

Как мы и предполагали, содержание некоторых жизненных проектов, оказавшихся типичными в данной выборке, отражает возрастные задачи развития девушек в нашей культуре: это четыре из восьми устойчивых категорий содержания – “образование”, “трудоустройство”, “замужество” и “дети”. Другие категории связаны не столько с задачами развития, сколько с традиционной для женщин ориентацией на взаимоотношения [6]. Это категории “родные”, “друзья”, “семейное благополучие”, а также чуть менее типичная категория “социальное признание”, отражающая потребность в уважении, поддержке и помощи со стороны окружающих.

На наш взгляд, то, что вопрос трудоустройства выступает в качестве актуального содержания сознания большинства испытуемых, является специфической чертой современной общественной ситуации. Поступление на работу сегодня не является чем-то само собой разумеющимся, как, вероятно, было в нашей стране еще пару десятилетий назад. Сам факт трудоустройства не является гарантированным, кроме того, от места работы существенно зависит качество жизни. Переживание испытуемыми своей экономической уязвимости, как нам кажется, кроется и в проектах устойчивой категории “материальная обеспеченность”. Поэтому вполне вероятно то, что проекты этих двух категорий отчасти выполняют компенсаторную функцию, снижая тревогу испытуемых в отношении их будущего.

Несколько неожиданным явилось постоянство проектов категории “путешествия” в позитивных сценариях девушек. Как оказалось, поездки к морю и в другие страны – типичный компонент картины счастливого будущего в представлениях испытуемых данной выборки.

Примечательно, что примерно на тридцатом году жизни, как правило, существует *обрыв сценария*. Целевые события всех устойчивых категорий содержания (кроме пролонгированных категорий “друзья” и “родные”) локализованы в интервале от 17 до 30 лет. Следующие за ними относятся уже к пенсионному возрасту.

Анализ субъективных оценок испытуемых по параметрам локуса контроля и уверенности в реализации проектов выявил интересную картину. Восемьдесят пять процентов от общего числа оценок роли собственных усилий показывают высокую степень личного контроля. Полученные данные соответствуют положениям других исследователей [7] о том, что повышенная интернальность является характерной чертой юности. Эту картину дополняет склонность испытуемых высоко оценивать субъективную вероятность осуществления выдвигаемых проектов (в интервал высоких, “уверенных” оценок попадают 73 % от их общей суммы).

*Резюме.* Жизненные цели – это концентрированное выражение потребностей личности, коренных интересов на данном этапе. Соответственно, целеполагание в жизненном процессе динамично, а актуальная жизненная программа отражает уровень сознания личности [3]. Поэтому, характеризуя ценностную и потребностно-мотивационную сферу современных девушек-подростков, вошедших в нашу выборку, мы можем отметить следующие тенденции.

В представлениях девушек о своем желаемом будущем доминирует ценность и потребность в крепких, надежных взаимоотношениях, намерение создать семью. Для большинства актуальна проблема материального достатка в будущем, что свидетельствует о переживании ими собственной экономической уязвимости. Практически все испытуемые имеют намерение работать. Треть из них проявили желание профессионального и карьерного роста.

Несмотря на то, что часто содержание выдвигаемых планов было объективно мало реалистичным либо с точки зрения весьма завышенных притязаний, либо (что наблюдалось чаще) с позиции предполагаемых сроков реализации, девушки были склонны давать устойчиво высокую оценку своей уверенности в их осуществлении. Такую картину оптимистичности дополняет ярко выраженная интернальность испытуемых при оценке роли собственных усилий в реализации проектов.

В качестве перспективы дальнейшего исследования интересен не столько констатирующий, сколько формирующий эксперимент. Он мог бы быть направлен на развитие навыка реалистичного и действенного планирования своей жизни. Интересной, на наш взгляд, была бы попытка обучения подростков ценностному анализу своих желаний и стремлений на пути отхода от стереотипности жизненного пути к индивидуально осмысленным и осознанно принятым целям.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахола Т., Фурман Б.* Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия фокусированная на решении). СПб.: Изд-во "Речь", 2000.
2. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984.
3. Жизнь как творчество // Под ред. Л.В. Сохань и В.А. Тихонович. Киев: Наукова Думка, 1985.
4. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. М.: МГУ, 1984.
5. *Хомик В.С., Кроник А.А.* Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вopr. психологии, 1988, № 1, с. 98-106.
6. *Bardwick Judith M.* Where We Are and What We Want: A Psychological Model // In *New Dimensions in Adult Development*, R.A. Nemiroff and C.A. Colarusso, editors, New York: Basic Books, Inc. Publishers, 1990, 187-213
7. *Lachman M.E., Burack O.R.* Planning and control processes across the life span: an overview // *International journal of behavioral development*, 1993, vol. 16 (2), p. 131-143.
8. *Nurmi J.-E.* Adolescent development in age-graded context: the role of personal beliefs, goals, and strategies in the tackling of developmental tasks and standards // *International journal of behavioral development*, 1993, vol. 16 (2), p. 169-189.

*Спасскова Н.В.*

#### **КОРРЕКЦИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Проблема тревожности в психологии -- одна из тех, которые претерпели в своем изучении резкие спады и подъемы. В отечественной психологии период активных исследований тревожности начался в 70-е годы XX века. При этом, несмотря на большое количество исследований,